08 ноября 2021 г. · Forbes Woman

Все в порядке, а мне все хуже и хуже: что такое токсичные отношения и как их избежать

Редакция Forbes Woman
Автор

Копировать ссылку

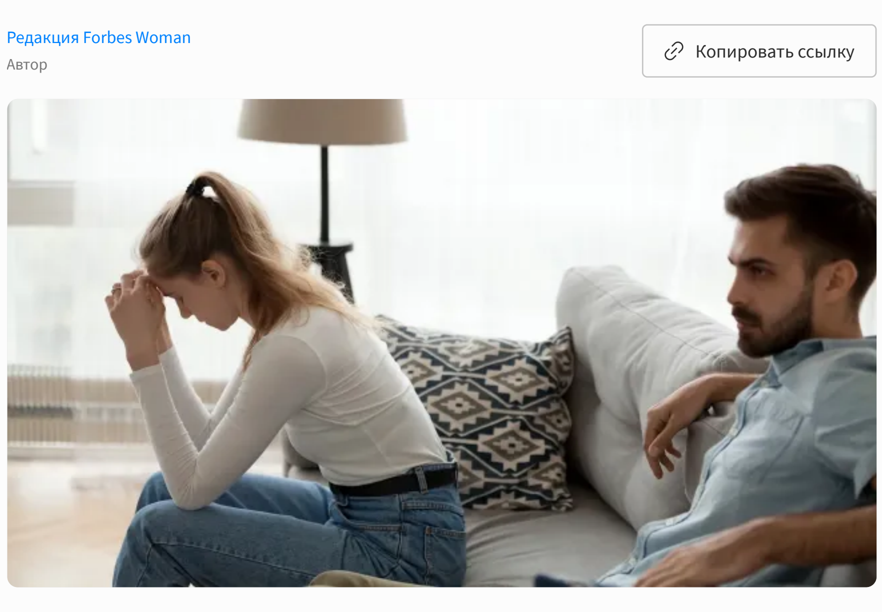

Фото Getty Images

Почему патриархат буквально подталкивает нас к токсичным отношениям? Как отличить их от ситуаций, когда партнерам надо просто научиться разговаривать друг с другом? И можно ли распознать токсичного человека, чтобы не обнаружить себя с ним в ЗАГСе? Публикуем самое важное из интервью Марии Командной с семейным психологом Мариной Травковой для подкаста «Спасибо, я в порядке»

Марина Травкова — семейный психолог, супружеский и секс-терапевт, специалист по работе с супружескими конфликтами, сексуальным дисфункциям, домашнему насилию. В подкасте «Спасибо, я в порядке» сервиса YouTalk (кстати, он вошел в шорт-лист премии Forbes Woman Mercury Awards) она рассказала, какие отношения можно назвать токсичными, почему важно уметь говорить «нет», о чем говорят измены в паре и правда ли, что в зависимых отношениях каждый выбирает одну из трех ролей — агрессора, жертвы или спасателя. Послушать подкаст можно на платформах Apple Podcasts и Яндекс.Музыка.

Что такое токсичные отношения

Термин «токсичные отношения» ненаучный, академическая психология им не оперирует. Он появился 15–20 лет назад как калька из каких-то американских книг. Это такая аналогия с токсичными отходами, которые глазу не видны, но распространяют тлетворное влияние. Так стали называть прежде всего эмоциональное насилие, подразумевая отношения, когда вроде бы все неплохо, но ты чувствуешь себя все хуже и хуже. Термин прижился, пошел в народ. Сейчас волна его популярности уже спадает.

Можно назвать токсичными такие отношения, когда один человек целенаправленно, осознанно или полуосознанно, манипулирует другим, внушая тому чувство стыда и никчемности.

Если отношения таковы, что один другому физически угрожает, унижает и бьет, то здесь надо не рассуждать о терминах, а прежде всего удаляться в безопасное место. Но виды насилия бывают разными — эмоциональное, экономическое. Например, когда женщина находится в декрете, а муж выдает ей деньги строго на хлеб и еще спрашивает, почему она так много потратила. Первое, на что стоит обратить внимание, — баланс власти в отношениях.

Когда каждому из партнеров есть куда в случае чего съехать; когда каждый может и нанять адвоката, и подать в суд; когда у каждого есть источник дохода, и вы ругаетесь о том, кто чьим правилам должен уступить, — это не токсичность, а проблемы с коммуникацией.

Когда надо просто поговорить: избегание, завышенные ожидания, одиночество

Часто люди называют токсичными отношения, когда предполагают, что партнер должен себя вести так, как им хочется. Когда один партнер не отделяет собственную картину мира от картины мира другого. Когда считает, что каким-то определенным словом сможет убедить партнера в правильности своих взглядов, а если тот не убеждается — значит, токсичен.

Иногда один партнер игнорирует просьбы другого, потому что боится открытого конфликта. Многие вырабатывают такую стратегию в подростковом возрасте: когда мама читает длинную нотацию, нужно делать вид, что внимательно слушаешь, чтобы от тебя отстали. Потому что если будешь спорить, то получишь в три раза более долгую и громкую ссору с последствиями в виде молчания, наказания на другой день и прочего. У мужчин к этому добавляется то, что им с детства внушают, что нельзя показывать свои эмоции. Когда это проявляется во взрослых отношениях, второй партнер как бы умывает руки, вешая на первого ярлык токсичности. Двое людей складываются как пазл: один не видит, как давит, другой не видит, как избегает.

Есть вредный стереотип о романтической любви, который гласит: ты встретишь человека, который целиком и полностью будет сфокусирован на тебе. Когда романтический период проходит — что нормально для любых отношений — и влюбленный в вас человек возвращается к своим обычным интересам, может быть больно и обидно. Если обиду отодвинуть, окажется, что за ней кто-то уязвимый и маленький мечтает, чтобы его «взяли на ручки» и любили в любых проявлениях. Признаться «Мне больно и плохо, потому что я от тебя эмоционально завишу» страшно — могут ведь ударить по больному. Поэтому мы начинаем прикрываться обидой, гневом, раздражением. Но такого, чтобы партнер удовлетворял все наши нужды, просто не бывает. К тому же мы меняемся, в отношениях есть динамика, возникают новые вызовы и потребности. Здесь очень важны гибкость и коммуникация.

Измена — многоликий конструкт, это целый кластер ситуаций. Многие измены совершаются потому, что человек не навредить партнеру хотел, а чувствовал себя настолько одиноко, что схватился за кого-то еще. Бывают демонстративные измены, которые совершаются, чтобы привлечь внимание партнера: «Смотри, меня сейчас уведут. Смотри, мной еще интересуются». И если партнер реагирует равнодушно, это снова проблема коммуникации. Один не донес, что ему не хватает внимания, другой не услышал.

Но это может быть и токсичным поведением. Когда партнер изменяет открыто, специально, понимая, что делает больно, наслаждаясь своей властью. Когда мужчина не скрывает от жены любовниц, не стесняется приносить венерические заболевания — демонстративно, нагло. Зная, что ей некуда уйти, что она занята детьми и финансово зависима. Иногда еще говорит: «А чего ты хотела, я же мужик» — и обвиняет женщину в том, что на постарела, располнела. Такого рода вещи абсолютно токсичны.

Как научиться коммуницировать с партнером

Когда мы в стрессе, мы начинаем выдавать выживальческие поведенческие реакции. Это или гнев, крик, или стремление «слиться с обоями». Если посмотреть на объем стресса, пережитого советскими семьями за XX век, становится понятно, что люди были просто травмированы. Они передавали нарушенные способы коммуникации своим детям, те — своим и так далее. Включался в это и социум, и школа.

Поколение, которое сейчас пришло в отношения, старается учиться коммуницировать. Но общение в паре — как будто пока еще женская задача. Большинство женщин пытаются выяснить, на какой кривой козе подъехать к партнеру, чтобы все стало хорошо, но в одностороннем порядке эта работа идет медленно.

Есть несколько моментов, на которых строится умение коммуницировать. Во-первых, говорить «нет» — и делать это таким способом, чтобы не терять связь с человеком. Оставаясь ассертивным — то есть человеком, который не сдает позиции и при этом слышит и принимает то, что говорит ему другой.

Во-вторых, научиться правильно ругаться. Идея, что можно встретить человека, с которым вы ни разу не поссоритесь, несостоятельна. Мы все живые люди, у всех есть эмоции, в том числе гнев, раздражение, поэтому нужно учиться правильно и адекватно их выражать. Можно орать на другого, а можно отделять свой гнев, признавать его при этом, говорить о том, что его вызывает. Нужно и уметь принимать негатив другого, отделять поведение от личности.

В-третьих, нужно уметь договариваться о границах пары. Как общаться с родными, друзьями. Допустимы ли такие явления, как флирт, открытые отношения. Или внезапный приезд мамы. Пара еще должна сделать работу, чтобы всем показать, что они вдвоем, а остальные вовне.

Зависимые отношения и «треугольник Карпмана»

Это модель отношений, согласно которой в зависимых отношениях партнеры выбирают одну из трех ролей — жертвы, агрессора или спасателя. К «треугольнику Карпмана» много вопросов. Даже сам Стивен Карпман (психотерапевт, развивал идеи транзактного анализа. — **Forbes Woman**) буквально два или три года назад, когда его напрямую спросили, сказал, чтобы его треугольник не применяли по отношению к жертвам домашнего насилия.

В отношениях мы стоим на двух ногах — независимости и привязанности. На одной ноге стоять долго не получится и не получится с партнером «станцевать». Чтобы не раствориться в отношениях, нам нужно ощущать себя. С другой стороны, нам нужно ощущение «мы», связь, привязанность, чувство плеча, надежность, общее будущее. Это не устанавливается раз и навсегда в ЗАГСе — добиться этого можно только в диалоге.

Зависимые отношения, как, кстати, и термин «границы», — это все ненаучная психология. Это такой поп-психологический сленг. Зависимые отношения супружеская психология назвала бы слитными, где люди свое «я» сильно растворяют в партнере. Внешне эти пары необязательно выглядят какими-то страдающими. Очень часто слитные отношения выглядят как те, которые воспеваются в массовой культуре: партнеры все время вместе, все время за руку, один без другого не может, друг за друга фразы заканчивают. Плохо становится там, где один из партнеров вдруг из этой связки выскочил.

Заниматься спасательством могут и женщины, и мужчины. Мужской спасательский эпос — это «налетел, отбил у дракона», а дальше сидишь на диване. Отношения, начинающиеся со спасательства, всегда в зоне риска, потому что когда наступает рутинная жизнь и спасать уже некого, то часто выясняется, что следующий дракон — это ты сам. Женский спасательский эпос строится на неагентности, на том, что «правильная женщина» — это та, которая положила свою жизнь на семью, супруга, детей.

Само по себе спасать кого-то — не плохо, спасательство не надо патологизировать. Но помощь должна быть деятельной. Если тот, кого вы спасаете, сам что-то делает, а вы ему помогаете, то это хорошая история. Но если вы понимаете, что он не изменится, то тут вы влипаете в этот треугольник и начинаете бежать по кругу, когда вчера вас муж спьяну бил, а сегодня вы уже рюмочку подносите, чтобы у него голова не болела.

Не надо спасать человека, который не пытается сам справиться со своими демонами. Потому что когда у него не получится, вы же снова будете виноваты.

Как распознать токсичного человека

Даже домашнее насилие, бывает, развивается в отношениях, в которых 6–10 лет все было в порядке. Просто женщина родила, села дома, и наступил момент дисбаланса власти.

Но я бы советовала избегать в плане строительства отношений человека, который с порога говорит, что ото всех вас изолирует, посадит дома и будет кормить, потому что женщина должна быть домашней. Наша реальность такова, что в семье работают оба взрослых, и, если предполагается, что один из них отдает другому всю зарплату и еще обеспечивает весь быт, это повод задуматься.

Стоит задуматься и в случае, когда партнер транслирует, что все его прошлые отношения были ужасны, а вы идеальны. Это романтический дискурс о том, как вы поцеловали чудовище и оно превратилось в нечто чудесное. Но так не бывает: в жизни чудовище остается чудовищем.

Почему патриархат токсичен

Патриархат пытается именно женщину лишить и своего голоса, и родительского дома, в который можно вернуться, и финансовой независимости. Мужчинам же в патриархате приписано «место сверху», у них в руках чаще оказывается власть. Поэтому в патриархате с наивысшей вероятностью будет процветать дисбаланс власти и токсичные отношения.

Мужчины в патриархальной культуре, перевалив отношения с детьми на женщину, теряют с ними связь. Обычно это имеет отдаленные, но очень глубокие и нехорошие для самих мужчин последствия, когда они в старости оказываются отрезаны от детей, в то время как вокруг них вьются матери и бабушки.

Редакция Forbes Woman
Автор

#психология #токсичность

Подпишитесь на наш YouTube-канал
Подписаться

Наименование издания: forbes.ru
Сетевое издание «forbes.ru» зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: серия Эл № ФС77-82431 от 23 декабря 2021 г.
Адрес редакции, издателя: 123022, г. Москва, ул. Звенигородская 2-я, д. 13, стр. 15, эт. 4, пом. X, ком. 1
Адрес редакции: 123022, г. Москва, ул. Звенигородская 2-я, д. 13, стр. 15, эт. 4, пом. X, ком. 1
Главный редактор: Мазурин Николай Дмитриевич
Адрес электронной почты редакции: press-release@forbes.ru
Номер телефона редакции: +7 (495) 565-32-06

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции. Товарный знак Forbes является исключительной собственностью Forbes Media Asia Pte. Limited. Все права защищены.
АО «АС Рус Медиа» · 2023 16+